

KURSPLAN NAHNE



gültig ab 01.04.2023

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	I 9:15 - 10:00 Uhr ^E Reha-Wirbelsäule					
I 9:30 - 10:15 Uhr ^E Reha-Wirbelsäule	II 9:30 - 10:15 Uhr ^E Reha-Wirbelsäule	I 9:30 - 10:15 Uhr ^E Mobility	I 9:30 - 10:15 Uhr ^E Bodyworkout	I 9:30 - 10:15 Uhr ^E Reha-Wirbelsäule		
	I 10:15 - 11:15 Uhr ^E Lift		II 9:30 - 10:30 Uhr ^G Yoga Starter	II 9:30 - 10:30 Uhr ^{E/V} Yoga		I 10:45 - 11:45 Uhr ^E Lift
			I 10:30 - 11:15 Uhr ^E Pilates		I 11:00 - 12:00 Uhr ^E Free-athletics	
					I 12:00 - 13:00 Uhr ^E Zumba	
I 16:30 - 17:15 Uhr ^E Reha-Wirbelsäule	I 16:30 - 17:15 Uhr ^E Reha-Wirbelsäule		I 16:30 - 17:30 Uhr ^E Lift	I 16:30 - 17:30 Uhr ^E Step		
I 17:30 - 18:15 Uhr Bodyworkout	I 17:30 - 18:15 Uhr Body Art	I 17:30 - 18:15 Uhr Reha-Wirbelsäule	I 17:30 - 18:15 Uhr Bodyworkout	I 17:30 - 18:15 Uhr ^E Reha-Wirbelsäule		
II 17:30 - 18:30 Uhr ^V Yoga	II 17:45 - 18:45 Uhr Biking	II 17:30 - 18:30 Uhr Soft Biking	II 17:30 - 18:15 Uhr Boxzirkel			
I 18:30 - 19:30 Uhr Strong Nation	I 18:30 - 19:15 Uhr Reha-Wirbelsäule	I 18:30 - 19:30 Uhr ^V Yoga	I 18:30 - 19:15 Uhr Reha-Wirbelsäule	II 19:00 - 20:00 Uhr ^E Biking	I Kursraum 1	II Kursraum 2
II 18:30 - 19:30 Uhr ^G Yoga Starter	I 19:30 - 20:30 Uhr Lift	II 18:30 - 19:15 Uhr TRX	II 18:45 - 19:45 Uhr Biking		E: Kurs liegt in der Ecozeit G: Geschlossener Einsteigerkurs, startet jeweils quartalsweise V: Voraussetzung zur Teilnahme: Einsteigerkurs besucht	
I 19:30 - 20:30 Uhr Free-athletics		I 19:30 - 20:30 Uhr ^V Yoga	I 19:30 - 20:30 Uhr Zumba		Eine vorherige Reservierung ist für alle Kurse empfehlenswert.	

Kurse im Bahama-Sports Nahne

Body & Mind

Mobility

In diesem Kurs kannst Du durch dynamische Bewegungen Muskeln, aber auch Gelenke, Sehnen und Bänder mobilisieren. Ein ganzheitliches Beweglichkeitstraining, für Jede(n) geeignet.

Pilates

Hier trainierst Du nicht nur die Muskeln, sondern auch Balance, Koordination, Atmung und Flexibilität. Deine Körperwahrnehmung und die Haltung werden sich mit regelmäßigen Einheiten deutlich verbessern.

Yoga

Dynamische Bewegungsabläufe und kontrollierte Atemtechnik fördern Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Koordination, Konzentration und die innere Ruhe.

Yoga Starter

Ausprobieren, kennenlernen, vertiefen – erfahre alles Grundlegende: Was ist Yoga und wie übt man richtig? Zu jedem Quartalsbeginn starten neue Einsteigerkurse. 55,-€ für Mitglieder, 150,-€ für Gäste.

Biking

Biking

Schweiß garantiert! Wenn Du Dich richtig auspowern möchtest, dann bist Du in unseren Biking-Kursen genau richtig. Zu guter Musik motivieren Dich unsere Kursleiter:innen dazu, auf dem Rad kräftig Gas zu geben. Trainiert Kondition und stärkt die Muskulatur!

Soft Biking

Bist Du neu auf dem Bike oder magst es vielleicht nicht ganz so wild? Dann ist dieses moderate Cardiotraining auf dem Bike genau das Richtige für Dich.

Choreo & Dance

Step

In diesem Kurs erarbeitest Du eine Choreographie auf und um den Step. Grundkenntnisse im Step sollten bereits gefestigt sein!

Zumba

Bei diesem Tanz-Workout kombinierst Du tänzerische Elemente mit einfachen Aerobic-Bewegungen. Zu latein-amerikanischen Rhythmen und Tanzstilen wird mit viel Spaß der gesamte Körper trainiert.

Gesundheitssport

Reha-Wirbelsäule

In diesem Kurs mobilisierst und kräftigst Du die Muskulatur für einen gesunden und stabilen Rücken. Das Training unterstützt eine gute Körperhaltung und verbessert Deine Wahrnehmung. Teilnahme mit Rehasportverordnung möglich.

Workout

Body Art

In diesem Kurs kannst Du Dich auspowern und findest gleichzeitig durch Atem- und Haltungsübungen zu Deiner Mitte. Ein Mix aus intensiven Intervallen und Faszientraining kurbelt die Fettverbrennung und lockert die Muskulatur.

Bodyworkout

Hier trainierst Du Deinen ganzen Körper, stärkst Deinen Rücken und wirst Dich im Alltag fitter fühlen. Mit verschiedenen Kleingeräten oder dem eigenen Körpergewicht lernst Du abwechslungsreiche Übungen kennen. Jede(r) kann mitmachen!

Boxzirkel

Gestresst vom Alltag? In diesem Kurs kannst Du Stress abbauen, Dich richtig auspowern und Dein Selbstvertrauen stärken. (Die Ausrüstung wird gestellt.)

Free-athletics

Du möchtest Dich auspowern? Dann bist Du in diesem Kurs genau richtig. Beim free-athletics arbeitest Du intensiv und hocheffektiv mit Deinem eigenen Körpergewicht als Trainingswiderstand.

Lift

Du möchtest Deine Muskulatur stärken und trainieren? Mit diesem Langhanteltraining zu energiegeladener Musik kannst Du Deine Muskulatur auf Vordermann bringen. Durch individuelle Gewichtswahl geeignet für jedes Trainingslevel.

Strong Nation

Ein hochintensives Intervall-Training, das Dich schnell stärker werden lässt. Die perfekt zur Musik synchronisierten Übungen geben Dir jede Menge Motivation!

TRX (Schlingentraining)

Hier erwartet Dich ein effektives Ganzkörper-Workout, bei dem Du Dein Körpergewicht mit Hilfe eines Gurtsystems als Trainingswiderstand nutzt und die gesamte Muskulatur stärkst.